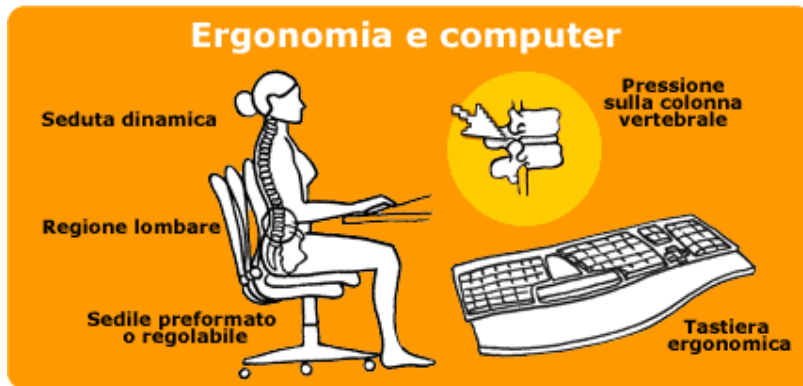


ERGONOMIA e COMPUTER

L'ergonomia è la scienza che studia i rapporti che intercorrono tra l'uomo, gli oggetti, le macchine e l'ambiente nel corso di qualunque operazione o attività lavorativa. Il suo campo d'indagine spazia dalla medicina alla cibernetica, dall'ingegneria alla statistica. Computer: amico o nemico? Come è ormai evidente a tutti, la tecnologia sta rendendo la vita più comoda ma si deve tener presente che ha anche introdotto nuove forme di malessere dalle quali ci dobbiamo salvaguardare. Protagonista in questo senso è proprio il computer che è ritenuto responsabile di emicranie, dolori alla schiena, bruciori agli occhi, miopie, insonnia ecc..



Cosa possiamo fare?

Partiamo dalla sedia: molto dipende dalla posizione che assumiamo stando seduti. L'ideale sarebbe usare una sedia ergonomica (ha una forma ad S molto strana..) che esteticamente non è un gran che, ma che permette di assumere una postura corretta e rilassata. In alternativa, se usiamo una sedia normale,

dobbiamo sforzarci di mantenere la schiena dritta appoggiata allo schienale (sempre diritto!) con le cosce parallele al pavimento. Inoltre la sua altezza deve essere regolabile, in modo da adeguarla alla lunghezza delle gambe e deve essere anche girevole in modo da permettere di prendere oggetti evitando torsioni del busto. Infine è importante evitare di tenere il corpo rigido.



Le mani devono poggiare su una tastiera ergonomica per evitare torsioni innaturali dei polsi (in alternativa si può utilizzare un poggiapolsi).



E' bene dotare il monitor di un buon filtro anti-radiazioni; l'ideale sarebbe possedere un monitor a cristalli liquidi (LCD) che migliorano la riproduzione e diminuiscono l'emissione di radiazioni. La frequenza di refresh (numero di volte in cui viene ridisegnato lo schermo) deve essere superiore a 70 Hz.

Molto importante è inoltre la posizione del monitor: scontato che più lontano si trova dagli occhi, meglio è, ed è bene che sia anche più basso rispetto alla linea degli occhi.

Molto importante è inoltre la posizione del monitor: scontato che più lontano si trova dagli occhi, meglio è, ed è bene che sia anche più basso rispetto alla linea degli occhi. Ogni tanto fa bene fare una pausa fissando per un paio di minuti il punto più distante dalla postazione di lavoro.

Anche l'illuminazione della stanza è fondamentale: dobbiamo evitare luci troppo forti e privilegiare, quando possibile, la luce naturale. In ogni caso la sorgente luminosa deve arrivare da destra o da sinistra evitando riflessi sullo schermo.

Quando siamo di fronte ad un computer, il vero segreto di una giornata lavorativa è quello di concedersi molte brevi pause!